

Checklisten für den klimafreundlichen, nachhaltigen Lebensmitteleinkauf

Lebensmittelproduktion und -transport	
Kriterien mit sinkender Klimarelevanz (1 = hoch)	
1. Nahrungsquelle	
Pflanzlich	↑
Tierisch, Molkereiprodukte, niedrige Fettstufe	↗
Tierisch, Molkereiprodukte, hohe Fett- und/oder Trockenstufe	→
Tierisch, Schwein/Geflügel/Fisch	↘
Tierisch, Rind	↓
2. Saisonalität, Obst & Gemüse	
Saisonware (Freiland / unter Schutz)	↑
Lagerware (Kühlhaus, Dauer der Lagerung relevant!)	↗
Gewächshausware, beheizt	↓
3. Herkunft und Transportwege	
Aus der Region	↑
Schifftransport	↗
LKW-Transport aus EU	↘
Flugimportware	↓
4. Landwirtschaftliche Produktionsweise	
Biologisch	↑
Sozial/fair (Klimarelevanz?)	↗
Konventionell	→
Gentechnisch verändert (Klimarelevanz?)	↓
5. Verarbeitungsgrad	
Frischwaren	↑
TK-Produkte	↗
Konserven	↘
6. Verpackung	
Loseware (ggf. mit Aufkleber)	↑
Mehrwegverpackungen	↗
Pappverpackungen	→
Plastikverpackungen, Verbundmaterialien	↘
Dose, Glas (Glas aufgrund höheren Gewichts noch ungünstiger als Dose)	↓

Persönliches Einkaufsmanagement	
Kriterien mit sinkender Klimarelevanz (1 = hoch)	
1. Einkaufsplanung (Vermeidung von Lebensmittelabfällen)	
Vorausschauender, maßvoller Einkauf (Wochenplanung)	↑
Resteverwertung (Resteküche)	↑
Produkte auch jenseits des MHD weiterverwenden	↑
Foodsharing für zuviel gekaufte Produkte nutzen	↗
Verderben/Wegwerfen von Lebensmitteln in Kauf nehmen	↓
2. Einkaufsmobilität	
Zu Fuß	↑
Mit (Lasten-)Fahrrad	↑
Mit Bus oder Bahn (ÖPNV)	↗
Mit Auto, geplanter Wocheneinkauf auf Heimweg	↘
Mit Auto, Extrafahrt	↓
3. Einkaufstransport	
Einkaufskorb, stabile (Fahrrad-)Tasche, Rucksack u.ä.	↑
Faltbarer Mehrweg-Nylonbeutel (sehr langlebig und handlich)	↗
Baumwollbeutel (häufige Nutzung für positivere Bilanz erforderlich)	→
Plastiktüte	↓

			
Bio-Label nach EU-Norm		Bio-Label der Anbauverbände	
			
Fairer Handel	Nachhaltige Fischerei und Waldwirtschaft		Umweltprüfzeichen
			
REWE-Produkte aus der Region	REWE-Produkte mit bes. Nachhaltigkeitsaspekten		REWE-Bio-Produkte (EU-Norm)